

健やか



春日井市立柏原中学校
保健だより
平成 22 年 7 月 9 日



予防するために

暑い時期の運動や部活動は、なるべく涼しい時間帯に行うようにし、急な運動を避け、休憩と水分補給をこまめにする必要があります。

服装は、汗を吸いやすい物や服の中がむれにくく空気を通しやすい物を選びましょう。色合いも熱を吸収しにくい白系統にするといいでしょう。帽子をかぶって直射日光を避けることも大切です。

～ 保護者の方へ～

春日井市子ども医療費受給者証の取り扱いについて

柏原中学校では、今のところ受給者証の写しを集める予定はありませんので、個別にご提出いただく必要はありません。学校でけが等をされて緊急に病院へかかる場合は、保険証と受給者証を持って医療機関へお越しください。

中学 1 年対象の麻しん・風しん予防接種はお済みですか？

法令の改正により、中学 1 年生は、はしか（麻しん）の予防接種を受けることになっています。春日井市から接種券が送られてきていると思いますので、早めの接種をおすすめします。

蒸し暑い毎日が続きますが、そんな中でも、授業や部活動にがんばっているみなさんは、素晴らしいです。

1 学期は、健康診断と宿泊行事で保健室も大忙しでしたが、いろいろな場面で、みなさんの素晴らしいところをたくさん見つけることができました。あいさつがしっかりできるところ、健康診断を静かに受けられるところ、大きなけがや病気もなく野外学習や修学旅行を終えられたことは、本当に立派です。

さあ、もうすぐ夏休みです！リズムある生活で元気に夏を過ごしてほしいと思います。そして、2 学期も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



熱中症かなと思ったら・・・ 涼しい場所へ連れていく

風通しのよい場所か、クーラーがきいている室内へ連れて行ってください。

服を脱がせる、からだを冷やす

服を脱がせて、熱を発散させます。また、氷などで首の後ろや脇の下を冷やしてください。

水分・塩分の補給

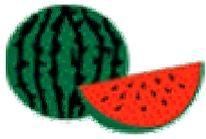
意識がはっきりしている場合は、スポーツドリンクなどを飲ませてください。

意識がもうろうとしていたり、吐き気がある場合には、安易に水分を与えてはいけません。

回復しない場合はすぐに病院へ！

意識障害など重症の場合はすぐに救急車を要請しましょう！

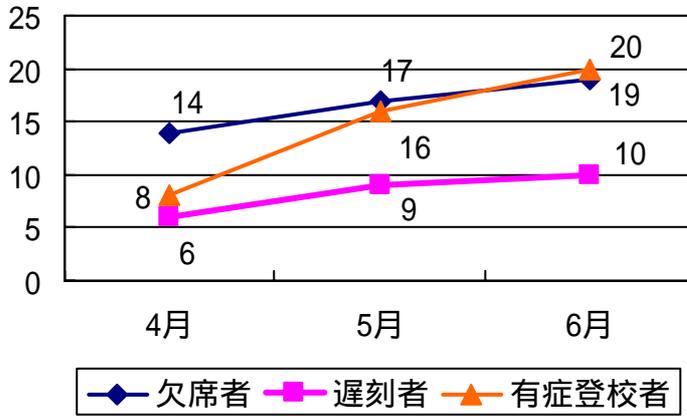




1学期を振り返って



健康観察集計結果(1日あたりの平均人数)



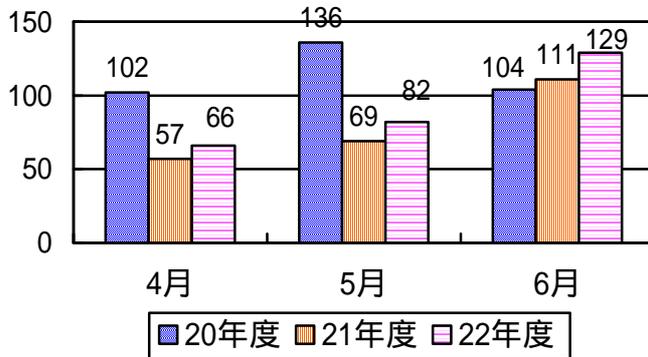
昨年度1学期の1日あたりの平均欠席者数は26名でした。昨年度も前年度に比べて欠席者が減少しましたが、今年度はさらに欠席者が減っています。遅刻者数は今年度も昨年度とほぼ同数でした。有症登校者数は今年度のほうが少し増えています。

これは、自分の健康状態がわかる子が増えたことや、少しくらい体調が悪くてもがんばって登校している子が多いということが考えられます。とても素晴らしいです。

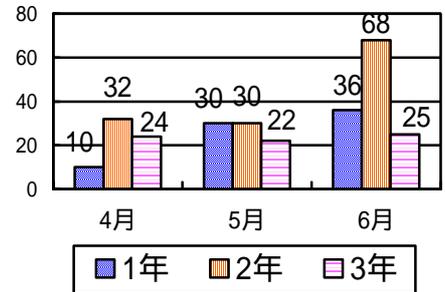
これからも、みなさんが、自分や周りの人の「体・命・心」を大切にしてくれることを願っています。

保健室の来室状況

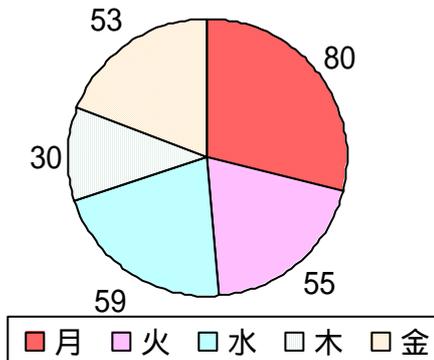
保健室で手当てを受けた人の数



学年別保健室で手当てを受けた人の数



曜日別の保健室来室者数



保健室で手当てを受ける人は、昨年より少し増えています。6月は129名の人が体調不良やけがで保健室を利用しました。

学年別にみると、2年生の利用者が多いです。また、曜日別の利用者数をみると、月曜日が一番多いです。日曜日の夜は特に早く寝て、疲れを残さないようにしましょう。

保健室を利用するときは、必ず授業の先生か学年の先生に伝えてから来ましょう。

